

# TAPIS DE YOGA



## YOGA - PREMIERS EXERCICES LA SALUTATION AU SOLEIL

La salutation au soleil se compose de 13 enchaînements devant être effectués successivement. Pour apprendre sans erreur, commencez d'abord la variante pour les débutants afin d'obtenir plus de puissance et d'enchaîner plus facilement les différentes postures (asana).

Vous devrez ensuite apprendre à respirer en fonction du mouvement. Inspirez et expirez profondément par le nez. Au début, vous devez réaliser trois à quatre cycles, puis augmenter

par exemple d'un entraînement chaque semaine pour arriver à 12 enchaînements au bout de 8 semaines environ.

Essayez toujours de faire vos mouvements correctement en vous concentrant et en respirant régulièrement !

Important : vous pouvez naturellement vous entraîner seul à réaliser la salutation au soleil et les postures représentées ici mais pour éviter des erreurs, vous nous recommandons de faire appel au début à un professeur de yoga expérimenté.

### LA SALUTATION AU SOLEIL

- 1** EXPIRER - joindre les mains devant le thorax.
- 2** INSPIRER - enfoncer les pieds dans le sol, tendre les bras et rentrer les épaules.
- 3** EXPIRER - plier les genoux, ramener le torse au niveau des cuisses et placer les mains à côté des pieds.  
Ne pas mettre la nuque sous pression !
- 4** INSPIRER - faites une fente en avant avec la jambe droite derrière.  
La cuisse gauche est parallèle au sol et la jambe est pliée à 90°.
- 5** EXPIRER - placer la jambe gauche à l'arrière, pousser avec les mains pour placer le fessier en haut.  
Plier éventuellement les genoux pour garder la colonne vertébrale bien droite.
- 6** INSPIRER - fléchir le corps pour passer en planche haute.  
Contracter les épaules vers l'arrière.
- 7** EXPIRER - fléchir le corps sans toucher par terre. Maintenir les coudes près du corps.
- 8** INSPIRER - Poser les hanches au sol et placer les avant-bras au sol devant. Soulever la poitrine en allongeant les bras tout en gardant les coudes près du corps, les épaules basses et la tête soulevée.
- 9** EXPIRER - pousser avec les mains pour placer le fessier en haut.
- 10** INSPIRER - avancer la jambe droite vers l'avant et se mettre en fente entre les deux mains. La cuisse droite est parallèle au sol et la jambe est pliée à 90°.
- 11** EXPIRER - avancer le pied gauche à côté du droit et ramener le torse au niveau des cuisses.
- 12** INSPIRER - se redresser lentement avec les genoux pliés et le dos droit, allonger les deux bras vers le haut.
- 13** EXPIRER - joindre les mains devant le thorax.
- 14** RELAXATION FINALE - Shavasana  
Ouvrir les bras avec les paumes de main vers le haut, laisser s'enfoncer les jambes dans le sol et fermer les yeux. Cette relaxation doit toujours avoir lieu après les exercices pour détendre le corps et surtout l'esprit. Il est indispensable de lâcher prise et de ne plus penser à rien !

